

Les producteurs
partenaires
d'Api Cuisiniers
d'Alsace sont:



Alsace lait (67)
Ferme Adam (67)
Ferme Michel (68)
Fromagerie Haxaire (68)
GAEC de Salm (88)

Boucherie Herrmann (67)
Boucherie Val d'Argent
(67)
Volailles Siebert (67)

Boulangerie Hirose (68)
Boulangeries Demeusy
(68, 67, 90)

Alélor Raifalsa (67)
Melfor (68)
Pâtes Heimburger (67)
Sucre Erstein (67)

Alsace fruits (67)
Coopérative de Sélestat
(67)
Ferme Eschbach (67)
Ferme Halter (67)
Ferme Schmitt (67)
GAEC de la Lach (67)
Jardin du Ried (67)
Régal des champs (67)
Vergers Burger (67)

Vergers Dettling (67)
Vergers Hartmann (67)
Vergers Huffs Schmidt (67)
Vergers Rieffel (67)
Ferme Pulvermühle (67,68)
Ferme Roosenmeer (68)
Choucrouterie Claude(68)
ID3A (68)
Végafruits (54)
...

S.A. à Directeur et Conseil de Surveillance - Capital de 1.000.000€ - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège - 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Baroeul

Une saison... une recette *

CANNELLONIS AUX POMMES



POUR 4 PERSONNES

- 8 cannellonis
- 3 pommes granny smith
- 200 g de fromage blanc
- Pincée de cannelle
- Pincée de sel

- Graines de sésame
- Jus d'1/2 citron jaune

Caramel au beurre salé :
100 g de sucre
40 g de beurre salé
20 cl de crème liquide
2 c. à soupe d'eau



1. Faire cuire les cannellonis à l'eau bouillante selon les instructions du paquet, les égoutter et les laisser refroidir.

2. Réaliser le caramel au beurre salé : dans une casserole verser le sucre, l'eau et porter à ébullition. Baisser sur feu moyen et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange colore, puis y ajouter la crème liquide. Porter à nouveau à ébullition tout en remuant au fouet, le caramel doit prendre une consistance nappante. Ajouter le beurre salé, bien mélanger l'ensemble et réserver hors du feu.



3. Nettoyer les pommes et les couper en petits morceaux. *
Les faire revenir dans une poêle à feu moyen, ajouter les graines de sésame et le caramel. Bien mélanger le tout et réserver hors du feu.



4. Garnir délicatement les cannellonis avec la garniture aux pommes, idéalement à l'aide d'une poche à douille. Ajouter un peu de fromage blanc sur chaque cannelloni, de la cannelle et des graines de sésame.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2020



SOYONS
COMPLICES
à table!



ÉDITO

POUR BIEN COMMENCER
LA JOURNÉE. NE PASSEZ PAS
À CÔTÉ DU PETIT-DÉJEUNER !

Pendant les vacances, le rythme des repas a quelque peu été bousculé. La rentrée est le bon moment pour retrouver de bonnes habitudes et de la régularité dans votre alimentation.

Adaptez l'organisation matinale pour laisser à votre corps le temps de se réveiller et pour profiter du premier repas de la journée. Il permet de recharger les batteries après le jeûne imposé par le sommeil, d'apporter à l'organisme les éléments essentiels pour être en forme, d'éviter les fringales après 10h et donc de rester concentré toute la matinée.

Pour un petit-déjeuner équilibré, on conseille une boisson pour l'hydratation, un produit céréalier qui apporte de l'énergie un fruit source de fibres et de vitamines et un produit laitier source de calcium et de protéines. A vous de jouer !

Bonne rentrée.

Le Pôle Nutrition Santé

5 Composantes



Menus du 1er septembre au 16 octobre 2020

Légende :



BIO



LOCAL

DECLINAISON
VEGETARIENNEDESSERT PRÉPARÉ
PAR NOS
CUISINIERS

	Prolongons l'été		Du végété pour changer	
31 août	1 septembre	2 septembre	3 septembre	4 septembre
VACANCES	Melon Capellini pomodoro basilico Salade verte Petit moulé Compotée de pomme et mirabelle	Concombres vinaigrette à la coriandre Cake aux olives et emmental Salade de carottes Ile flottante	Tomate vinaigrette à l'échalote Jambon blanc de porc Purée de pommes de terre Brie Pomme	Taboulé (semoule) Filet de poisson pané et citron Petits pois Yaourt fermier myrtille Abricot
			Soja sauce tomate	Pané fromager et citron
Repas Alsacien - végété				
7 septembre	8 septembre	9 septembre	10 septembre	11 septembre
Gaspacho de concombre et tomates Bibeleskäse Pommes de terre sautées Carottes râpées au melfor Munster fermier Crumble aux questches	Macédoine bulgare Dos de colin sauce au thym Coquillettes Epinards béchamel Camembert Fruit de saison	Soupe à la courgettes Aiguillettes de poulet sauce moutarde Lentilles ménagère Carré fondu Pastèque	Salade de radis Couscous merguez Semoule Légumes couscous Tomme noire Crème dessert vanille	Céleri vinaigrette Emincé de boeuf aux olives Gnocchis Navets braisés Gouda Cake marbré
	Pâtes farcies SV sauce au thym	Risotto aux lentilles et carottes	Boulettes de céréales	Omelette et sauce aux olives
Du végété pour changer				
14 septembre	15 septembre	16 septembre	17 septembre	18 septembre
Carottes râpées vinaigrette Lewerknepfles (boeuf et porc) sauce brune Ecrasé de pommes de terre à l'ail Brocolis Tomme blanche Fruit de saison	Melon Sauté végétal au lait de coco Haricots verts Boullgour au curry Mimolette Flan chocolat	Cervelas (porc) Cassolette de poisson et fruits de mer Riz Petits pois Vache picon Crème dessert caramel	Salade de betteraves Courgette farcie (sans porc) sauce tomate Pâtes d'Alsace Emmental râpé Questches d'Alsace	Concombre vinaigrette Rôti de porc froid sauce bulgare Potatoes Salade verte Yaourt nature sucré Gâteau aux fruits
Quenelles natures et sauce		Entrée: Salade légumes Sauté végétal sauce citronnée	Galette végétarienne sauce tomate	Oeufs durs sauce bulgare
Repas Alsacien				
21 septembre		22 septembre		23 septembre
Perles de pâtes vinaigrette balsamique Emincé de poulet sauce aux oignons Carottes persillées Montboissier Donuts sucré Pané fromager sauce aux oignons	Céleri vinaigrette Choucroute Saucisse de Strabourg et moutarde Pommes de terre vapeur Fromage blanc sucré Pomme	Potage de légumes verts Crêpe au fromage Salade de tomate au maïs Crème dessert chocolat Poire au sirop	Salade de courgettes Sauté de boeuf sauce aux 4 épices Semoule Navets au four Vache qui rit Compote pomme abricot Soja sauce aux 4 épices	Macédoine vinaigrette Filet de merlu blanc sauce Thai Riz Saint Paulin Mirabelles Galette végétarienne sauce Thai

			Du végété pour changer	
28 septembre	29 septembre	30 septembre	1 octobre	2 octobre
Potage de légumes Quiche Lorraine (porc) Salade de chou Petit moulé Fruit de saison	Carottes vinaigrette au miel Dos de colin sauce au thym Blé Piperade Yaourt fermier nature sucré Céréales	Salade de céleri Normandin de veau sauce napolitaine Polenta Chou-fleur Mimolette Flan vanille	Salade de betteraves Pané fromager sauce tomate Macaroni Salade verte Emmental râpé Raisin d'Alsace	Haricots verts vinaigrette à l'échalote Baeckoffa de boeuf Potée de pommes de terre et légumes Petit blanc fermier Gâteau au chocolat
Croque aux fromages	Blésotto provençal	Polenta au fromage sauce napolitaine		Omelette et sauce
Douceur d'Automne				
5 octobre	6 octobre	7 octobre	8 octobre	9 octobre
Salade de chou blanc Haut de cuisse de poulet basquaise Riz safrané aux petits légumes Fromage à tartiner Crème dessert vanille et coco	Salade de radis Boulettes à l'agneau sauce Indienne Lentilles Carottes vapeur Mimolette Pomme	Potage de légumes Tarte à l'oignon (sans porc) Salade verte Saint Nectaire Banane sauce chocolat	Brocolis vinaigrette à la moutarde Jambon de porc sucré-salé à l'abricot Purée de pommes de terre et potimarron Brie Poire d'Alsace	Saucisson à l'ail (porc) Filet de poisson pané et citron Coquillettes Epinards hachés Fromage blanc Stracciatella Fruit de saison
Quenelles natures sauce napolitaine	Risotto de lentilles et carottes		Sauté végétal sauce à l'abricot	Entrée: Salade de légumes Plat: Pané fromager et citron
Du végété pour changer				
12 octobre		13 octobre	14 octobre	15 octobre
Céleri vinaigrette Emincé de porc sauce au munster Semoule Yaourt aromatisé Compote de pomme coing	Potage de légumes Bouchée à la reine (volaille, quenelles veau, champignons) Riz Brie Raisin d'Alsace	Salade de concombres Soja napolitaine Spaghettis Salade verte Fromage Poire d'Alsace	Salade verte aux croûtons Filet de colin sauce Normande Gratin de courges Fromage Semoule au lait	Salade de chou Boeuf bourguignon Pommes vapeur Carottes braisés Fondu carré Cake aux pommes et cannelle
Boules de céréales sauce munster	Bouchée aux quenelles natures		Gratin de courges et champignons scé mornay	Omelette et sauce blanche

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Menus susceptibles de variation en fonction des approvisionnements.